

## Бодибилдинг



Бодибилдинг – один из многих видов спорта, который активно популярен тем, кто хочет быть в хорошей физической форме, держать свое тело в спортивной форме и чувствовать себя выносливым и выносливым в повседневной жизни. Определение бодибилдинга кроется в названии и развитии мускулатуры путем питания, физических упражнений с отягощениями и питания, с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, белков, достаточным для роста мышечных волокон. Основные три составляющие бодибилдинга:

1. Грамотное и правильное питание
2. Высокоинтенсивные и силовые тренировки
3. Прием специальных препаратов

Отличный завтрак для роста мышц: Яйца с грибами, Творог с клубникой, Рыбная каша

Спортивное питание, в частности протеиновые порошки, креатин, аминокислоты и витамины. Эти препараты необходимы организму, при повышенных нагрузках. Протеин для бодибилдинга – Whey Protein. Креатин для бодибилдинга – creatine. Витамины и аминокислоты для бодибилдинга – BCAA, Multi. Бодибилдинг профессиональный – IFBB Professional League. IFBB Professional League – это современная индустрия бодибилдинга, профессионализм обычно вкладывают бодибилдеры, победившие на любительских чемпионатах. Самые известные соревнования и заработавшие за это профессиональную карьеру – Pro Card и IFBB (Международная Федерация Бодибилдеров). Бодибилдинг любительский – Amateur Bodybuilding. К любительским в бодибилдинге можно отнести всех спортсменов, которые занимаются данным видом спорта, но не стали еще обладателями Pro-карты. Однако, между спортсменами, которые занимают профессионализм

во время отдыха, основной жир сжигается – в первые 48-50 минут после тренировки и продолжается несколько часов. В это время белок организму просто необходим. Без достаточного отдыха и сна, мышцы не имеют возможности восстанавливаться и расти. Среднее необходимое количество сна бодибилдеров, для полноценного роста мышц, должно составлять 7-8 часов. Однако нужно быть и последовательным, когда достаточно 5 и менее часов. Слишком малый период отдыха между тренировками или слишком большой нагрузка приводит к перетренированности. Если считать следующую тренировку, достаточно не полностью будет выкладываться усталость и не будет прогресс в росте мышечной массы и в основных показателях, если не будет больше сна.



и простыми любителями, есть огромные отличия. Бодибилдинг натуральный – это организм. Существуют такие организации как NABE (Спортивная Американская Федерация Естественного Бодибилдинга) и WFF (Ассоциация Естественного Телосложения), которые проводят проверку и выдают лицензию на участие в соревнованиях по натуральному бодибилдингу. Эти ассоциации стараются искоренить употребление анаболических стероидов и других фармакологических препаратов в бодибилдинге. Основным условием бодибилдинга можно считать первый всемирный национальный чемпионат IFBB, проведенный в США в 1978 году в городе Кэмпбелл, Огайо. Этот чемпионат является революционным достижением бодибилдинга, в котором победителем оказался исключительно по натуральности. Прелесть бодибилдинга в том, что человеку для нормального питания необходимо принимать пищу три раза в день. Бодибилдеры же стараются питаться 5-7 раз с интервалом 2-3 часа. Этот метод помогает достигнуть следующего: по-прежнему увеличивает скорость обмена веществ и прироста; стимулирует организм к выработке инсулина, который выделяется в больших и своевременных приемах пищи. Быстрый рост мышц невозможен без отдыха. Увеличение скорости роста мышц происходит в тренажерном зале и в то же время совмещением с тем рост мышц происходит



Чемпионат Республики Казахстан по бодибилдингу  
20-21.10.2018 год, г. Астана  
1 место – Ирина 4- Фредрикс, 2- Ирина 2- Фредрикс



Чемпионат Республики Казахстан по бодибилдингу  
11-13.10.2019 год, г. Шымкент  
1 место – Александра Эвельма, Александра Мейра, Тагания Таирова;  
2 место – Ирина Таирова, Тагания Таирова, Милана Арнау;  
3 место – Юлия Милана, Александра Мейра.



Чемпионат Республики Казахстан по бодибилдингу  
28-21.04.2018 год, г. Алматы  
1 место – Ирина Евгеньевна, Эльмира Егембергали, Валерия Кристина, Галия Марина;  
2 место – Марина Александровна, Силу Сабель, Александра Мейра;  
3 место – Мушкетер Рина